

# Gute Vorsätze

## STILLE



Quelle der Kraft

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Lebensordnung

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Am 1. Januar machen wir uns üblicherweise Gedanken darüber, was sich im neuen Jahr alles ändern soll. Wir stellen den Anspruch an uns selbst, bereits am nächsten Tag das gesamte Leben umzukrempeln und die Vorsätze, die wir uns am vorherigen Tag so schön zusammengeschrieben haben, sofort umzusetzen. Die typischen Absichten, wie mehr Sport zu treiben, abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören, sollen von nun an unser Leben begleiten. Allerdings scheitern die Meisten von uns bereits nach einigen Tagen oder Wochen. Der Wille und Enthusiasmus, welcher uns anfänglich noch begleitet hat, weicht den alten Angewohnheiten. Und dennoch stellt sich die Frage, warum wir unser Leben zu Beginn jedes Jahres zum Teil so radikal umstellen wollen.

*„Gute Vorsätze sind nutzlose Versuche, in wissenschaftliche Gesetze einzugreifen. Ihr Ursprung ist pure Eitelkeit. Ihr Resultat ist gleich Null.“  
Oscar Wilde*

Zum einen wollen wir Kontrolle über unser Leben. Das Gefühl, alles im Griff zu haben, dass sich unser Leben im Lot befindet und es uns gut geht, macht den Menschen glücklich und lässt ihn den Stress des Alltags gut wegstecken. Mit dem Vorsatz, im nächsten Jahr mehr Sport treiben zu wollen, geben wir uns das Gefühl, es wirklich umsetzen zu können, wenn wir nur hart an uns arbeiten. Das ist auch aus evolutionsbiologischer Perspektive interessant: Forscher glauben, dass sich im Laufe der Evolution eine optimistische Einstellung des Menschen als vorteilhaft erwiesen hat – auch wenn der Optimismus bisweilen unrealistisch sei. Zum anderen hat es eine symbolische Bedeutung, eine Art Aberglaube, am ersten Tag des Jahres einen Neubeginn zu wagen. So hat der erste Januar in der Gesellschaft einen deutlich höheren Stellenwert als beispielsweise der fünfte April. Schließlich wollen wir die Geschehnisse aus dem vergangenen Jahr aufarbeiten und unsere Lehren daraus ziehen. Es ist dient also auch als Neuanfang für einen persönlich, sich Vorsätze zu überlegen. Oscar Wilde stand „Guten Vorsätzen“ offensichtlich nicht ganz so optimistisch gegenüber. Auch eine repräsentative Emnid-Umfrage aus dem Jahr 2014 hatte ergeben, dass sechs von zehn Deutschen die Problematik bewusst ist. Und dennoch gibt es zahlreiche Gesundheits- und Sozialpsychologen, die die individuell angestrebten Lebensstiländerungen für nachhaltig und langfristig durchführbar halten – mit der richtigen Herangehensweise. Auch Kneipp wusste schon, dass Vorsätze leichter umsetzbar sind, wenn sie vorher entsprechend aufbereitet und „geordnet“ werden – dies ist ein Prinzip der in der Kneippschen Lehre so wichtigen Ordnungstherapie:

**Tipp 1:** Schreiben Sie sich ihre Ziele auf! Vorsätze, die nur mündlich oder in unserer Vorstellung existieren, halten am kürzesten.

**Tipp 2:** Setzen Sie sich konkrete und realistische Zielvorstellungen! Oft wird der Fehler gemacht, Zielvorstellungen zu ungenau zu formulieren. Setzen Sie Zwischenziele, bei deren Erreichung Sie sich belohnen wollen.

**Tipp 3:** Arbeiten Sie nicht alleine an der Umsetzung Ihrer Vorsätze! Es ist immer schöner, in einer Gruppe gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten.

**Tipp 4:** Rechnen Sie mit Misserfolgen! Es kann sogar hilfreich sein, wenn man einen Rückschlag erleidet, denn so kann man leicht überprüfen, wie es zum Misserfolg kam und wie Sie damit umgehen.